

（朗誦、相聲、唐詩、手語、唱遊、團康）

- ◎有效的說話包括詞語、語調、臉部的表情和肢體動作。
- ◎說話時我們傳達的訊息只有百分之七是透過詞彙，百分之三十八用語調，百分之五十五是依賴臉部的表情和肢體動作。

壹、朗讀教學

一、什麼是朗讀

利用聲音、將書面文字，透過朗讀者的理解、情感轉化成立體而精采的呈現。

二、朗讀三大要求：

- （一）音準：咬字清晰，發音純正。
- （二）氣順：句讀、段落，隨文意走。
- （三）情真：面部表情，聲音表情做變化。

三、練習朗讀的程序：

- （一）理解文章涵意：深入透徹領會作品的內容思想，了解作者寫作的用意。
- （二）辨別文章體裁：審查作品的結構，體會作品的風格，例如抒情文（柔美）、論說文（堅定確切）。
- （三）注意發音（ㄅ ㄆ ㄇ ㄌ ㄋ ㄒ ㄓ ㄔ ㄕ ㄖ ㄗ ㄘ ㄙ、ㄉ ㄊ ㄎ ㄏ ㄏ ㄏ）、聲調（上聲變調、儿化韻、輕聲字）、語氣（閱讀、並標上朗讀指示符號）。
- （四）訓練上台儀態：45 度走上台，60 度敬禮。
- （五）服裝：整齊活潑、展現童貞、有精神。瀏海不遮臉，敬禮頭髮不亂。

四、朗讀的技巧：

(一) 基本條件：發音正確、咬字清晰、一秒鐘 3 個字。

(二) 熟悉朗讀的技巧：

1. 語詞劃分明確，停連要準確。

舉例：我有 十塊錢。

2. 輕重音的變化。

輕聲字短而輕。

動詞、名詞、形容詞、連接詞較重；

代名詞、副詞、介詞、助詞較輕。

舉例：我告訴你，功課一定要寫完。

3. 節奏的和諧鮮明。

4. 語調：語調就是抑揚頓挫，如：高低、強弱、緩急

◎緩慢：莊重、謹慎、沉鬱、悲傷、仁慈、疑惑等語句。

◎較快：快樂、確信、驚愕、憤怒、怨恨、恐怖等語句。

◎基本調：語氣平緩，情感平靜時用。

◎高調：緊張、激昂、驚嘆及疑問句。

◎低調：悲傷、失望、感嘆句。

5. 速度：說話標準速度每分鐘 180~200 字，低於 150 字是慢速，超過 220 字是快速。

舉例：莊重、仁慈、悲傷、疑惑要說「緩慢」

舉例：快樂、悲傷、憤怒、驚恐要說「快」

5. 不更動文章內容，照原文念，不唸錯字。

6. 掌握重點的字，特別強調。效果才會顯現。

7. 掌握情境，有段意，有感情。

8. 語音以《教育部一字多音審訂表》為準。

9. 面部表情要隨文意做合宜的變化，以自然為主，不需

要做手勢動作。

10. 每一段落重點或情緒不同，如同文章的起承轉合，
要給人有沉澱、回想、轉折的空間。

11 「對話」要生活化，有真實感，所以要角色扮演。

12. 標點符號讀法：

(1) 引號「」——用於引用名言、對話，是重點，要
注意上下文的情緒、心情。

(2) 刪節號……——意猶未盡，尾音拉長。

(3) 問句？——念完稍停，給人思考回答的空間。

13. 文中出現本土語或外語，若是在文中就要「正讀」，
若在對話中就要「口語」化，比較自然。文中若出
現歌曲歌詞，仍用念的。

14. 平時多訓練舌頭的靈活度，例如：多念文章、繞口
令、相聲。

五、朗讀評分標準：

(一) 語音（發音、聲調）50%

(二) 聲情（語調、語氣、語情）40%

(三) 台風（儀容、態度、表情）10%

六、朗讀朗誦指示符號示例：蘇蘭提供、陳正治教授修正

．輕讀（弱） ○重讀（強） ↗音調上揚

↘音調向降 — ↓ — 連起來讀

換氣處

~~~~~反覆      X X X X X分段      ……連續輕讀

。。。。連續重讀      <漸強      >漸弱      ∨讀全上

—○—兩頭低中間高      ○—○兩頭重中間輕

⊙慢      ※快      、停頓      ----尾音拉長

∨注意對比

△△△注意表情

(合) 適宜合誦

(獨) 適宜獨誦

(疊) 適宜疊誦

(輪) 適宜輪誦

(對) 適宜二人對誦

(男) 適合男聲

(女) 適合女聲

(符號僅在文字旁邊當作參考，可自行發揮創意)

## 七、比賽選手指導要點

### 1. 六分鐘準備法：

第一遍看文章：瀏覽全文、查生字。

第二遍看文章：畫記號。

第三遍看文章：深入體會文意。

最後：整理情緒、儀容、調整呼吸、準備上場。

2. 平時訓練字音字形能力，勤作筆記、隨時翻閱。

3. 注意長句子的停頓，要加上停頓號。

4. 排比句、類疊句、層遞句，要同中求異。

5. 用腹部發聲。

6. 台步練習：眼睛直視前方抬頭挺胸身體自然擺動。

7. 上台面帶笑容，自然親切，真誠有信心。先說完問候語再鞠躬。

8. 開場白：各位評判老師、各位同學、大家好。(敬禮)我是第( )號，現在要朗讀的題材是第( )篇。

9. 下台致謝詞：我的朗讀就到這裡結束，謝謝大家。

## 八、朗讀示範

## 貳、朗誦技巧指導

一、朗誦的定義：將詩詞、散文，透過了解、欣賞後，運用語言的技巧，優美的節奏，去詮釋原作品的意思和原作者的感情，來引發讀者的共鳴。

二、練習朗誦的步驟：要有【朗讀】的基礎

- (一) 選擇適當的題材，老師不必範讀。
- (二) 了解 → 欣賞 → 詮釋
- (三) 稿改編：在不影響原著中心思想下加以改編。
- (四) 編誦：為加強效果，加上指示符號。
- (五) 依外型選角。
- (六) 高低音寬容度大的比較好：音色美高者演可愛的角色，音色低者演敘事吟詩的角色。
- (七) 先背，再加感情。
- (八) 掌握拍子：節奏快慢。

### 三、朗誦技巧指導要領：

- (一) 指導正確發音：在文句右邊標出輕聲字、儿化韻、變音字、上聲變調字和多音字的指示符號。
- (二) 指導語氣表達方式：在語句左邊標出高低、輕重、快慢、強弱和斷句換氣的指示符號。

#### 1. 各種句型的語調讀法：

- (1) 命令句：高而急促，句尾平平。
- (2) 陳述句：句尾平平。( )
- (3) 是非問：語調漸高。
- (4) 選擇問：前半升尾調，後半降尾調。
- (5) 特殊問：高而強（懷疑），低而緩（關懷）
- (6) 驚歎句：句前高，句尾平。
- (7) 感嘆句：低而慢，句尾下降。
- (8) 祈使句：高而緩，句尾平平。

#### 2. 各種文體的朗讀要訣。

- 3. 標點符號：代表語氣的種類，句號念重，逗號就不很重，略作停頓以便吸氣，問號語調提高。

- (1) 點號：。、；：•

呈現語句結構的關聯性，朗讀時以停頓的長短和速度、節奏的變化來分別。

(2) 標號：？！「」( ) —……

表現語句的情態或語句、語詞的性質，朗讀時以聲調的高低、強弱、大小來分辨。

(三) 朗讀朗誦技巧編誦的處理技巧：

在語句上方標出獨誦、合誦、對誦、輪誦（多人朗誦多句，一人讀畢，另一人讀另一句）、疊誦（多人朗誦一句或多句，一人尚未讀完一句，另一人已開始讀同一句或另一句）、覆誦（多人朗誦一句，一人讀畢，另一人接著重覆同一句）、男誦或女誦的指示符號，來強化效果（以上一人也可以是多人）。

(四) 指導表情、姿勢。最戲劇的在臉和眼，面對鏡子訓練眼神眼睛會說話。

(五) 配合舞蹈、道具、佈景、燈光、隊形變化，來營造氣氛，但不能喧賓奪主。

四、朗誦的評分標準：

(一) 形式：獨誦、對誦、團誦。

(二) 評分項目：內容、技巧、氣勢、口齒語調。

(三) 獨誦要評（儀態、表情、肢體語言）、對誦要評（默契）、團誦要評（團隊精神）。

五、朗誦需要每一種音色，挑選適合自己音色展現在詩文上，更具特色。

六、範例一：海之歌

分六段，以描述海景為主，輔導兒童想像、欣賞海邊美景，以極愉快的心情，輕鬆的口吻朗誦。

海之歌（甲生獨誦）（拉長音）

音樂（漸小聲成背景音樂）

（獨誦）天氣涼，暑氣消，（聲音必須清脆宏亮）

秋天到了風光好。

白雲淡，藍天高，

站在海邊看浪潮。

（對誦）潮來了，浪花叫；

（對誦）潮來了，浪花跳。（好像眼前有大量浪潮湧到似的）

（合誦）浪花跑到我們的腳下，

（合誦）大家高興得叫又跳。（誦出踩到浪潮的愉快心情）

（合誦）浪潮起伏低又高，

（疊誦）浪花忽上忽下愛嬉鬧，（增加情境）

（對誦）白的白，綠的綠，

（合誦）多姿多采不單調。

（對誦）聽一聽，瞧一瞧，（一都唸輕聲）

（男誦）浪潮唱歌聲宏亮，

（女誦）浪花跳舞跳得妙；

（男誦）一回比一回大，（由慢而漸強）

（女誦）一次比一次高。（由慢而漸強）

（合誦）我們來陪浪潮唱歌，

（合誦）我們來和浪花賽跑。

（對誦）他們唱，我們和；

（對誦）他們退，我們追。

(獨誦) 天氣涼，暑氣消，

秋天到了風光好。

白雲淡，藍天高，

海邊處處是人潮。

(合誦) 大家一起擺擺手，

(合誦) 大家一起彎彎腰；

(對誦) 唱一唱，跳一跳，(一都唸二聲)

(男誦) 多麼悠閒又自在，

(女誦) 多麼快樂又逍遙。(表現出無比的悠閒與喜悅)

## 範例二：春之頌

分三段，歌頌春天的美景，處處鳥語花香，

欣欣向榮，充滿生機。

### 春之頌 (甲生獨誦) (拉長音)

音樂 (漸小聲成背景音樂)

(合誦) 春天的腳步近了。(全體手背後，面帶微笑)

(獨誦) 你看！(右手放在眉邊)

(男誦) 小草從土裡鑽了出來。(蹲著慢慢站起、雙手合掌上舉)

(女誦) 燦爛的陽光隨著春風翩翩起舞。(雙手高舉轉一圈)

(獨誦) 你看！(右手放在眉邊)

(輪誦) 油菜花、牽牛花、牡丹花。(全體低頭、一排一排輪流抬頭)

(對誦) 你不讓我，我不讓你。(男生向左抬頭、女生向右抬頭)

(合誦) 滿山遍野！(男女面向中間)

(合誦) 爭相吐露芬芳。

(獨誦) 你看！(右手放在眉邊)



(男誦) 草地上的小孩！

(女誦) 換上薄紗。

(合誦) 盡情的在草地上奔跑嬉戲！

(疊誦) 真是快樂！真是快樂！真是快樂！（雙手在胸前上下搖動）

(獨誦) 你聽！（右手放在耳邊）

(合誦) 鳥兒在樹上。(男誦) 吱吱喳喳！（女誦）吱吱喳喳！

(對誦) 你一言，我一語。(男生向左抬頭、女生向右抬頭)

(合誦) 就像一個小小的合唱團。(全體面向前方)

(獨誦) 你聽！（右手放在耳邊）

(合誦) 小溪潺潺，

(男誦) 流過了彎彎的小橋。

(女誦) 經過了綠綠的森林。

(獨誦) 你聽！（右手放在耳邊）

(男誦) 牛背上的牧童。

(女誦) 嘹亮的短笛聲。

(合誦) 奏出了春天的氣息。

(獨誦) 春天！

(第一排誦) 像呱呱落地的小嬰兒。

(第一排誦) 充滿生機。(雙手胸前交叉)

(獨誦) 春天！

(第二排誦) 像婀娜多姿的小姑娘。

(第二排誦) 綻放青春。(雙手放臉頰)

(獨誦) 春天！

(第三排誦) 像年輕力壯的青年。

(第三排誦) 散發活力。(雙手握拳向下拉)

(歌曲：春神來了)

春神來了怎知道，梅花黃鶯報到  
梅花開頭先含笑，黃鶯接著唱新調  
歡迎春神試身手，快把世界改造。

範文示例三：永遠的愛（女獨誦）

作者：陳素紅

(男誦) 爸爸的手像超人，(男生站右邊，身體向右轉右手上舉做超人狀)

(男誦) 修好的東西，

(女誦) 新一新新 (台語)(聲音拉長)

(女生站左邊，頭身體向左斜)

(男誦) 讚—讚讚 (台語)(聲音拉長)

(男生站右邊，頭身體向右斜)

(合誦) 足好用。(台語)(慢)(男女點頭說)

(女誦) 媽媽的手像大廚，(炒菜狀)

(女誦) 做出的飯菜，

(男誦) Q—QQ (台語)(聲音拉長)(男生站右邊，頭身體向右斜)

(女誦) 香—香香 (台語)(聲音拉長)(女生站左邊，頭身向左斜)

(合誦) 足好吃。(台語)(慢)(男女點頭說)

(男獨誦) 如果我是一棵小樹，(全體雙手高舉中指尖相碰)

(男誦) 爸爸就像那一勤奮的園丁，

(合誦) 栽培我，

(男女覆誦) 茁壯長大。 茁壯長大。(男生雙手在肩上用力往下拉，  
女生雙手在肩上向上高舉。)

(女獨誦) 如果我是一隻小魚，(全體合掌向前游行)

(女誦) 媽媽就像那一汪洋的大海，

(合誦) 包容我，

(男女覆誦) 調皮任性。調皮任性。(男生雙手叉腰，右腳踏地。

女生雙手叉腰，左腳踏地。)

(男獨誦) 如果我是一艘小船，(全體雙掌朝下重疊，左上右下搖晃)

(男誦) 爸爸就像那一高高的燈塔，

(合誦) 指引我，

(男女覆誦) 行駛方向。行駛方向。(雙手擺L狀)

(女獨誦) 如果我是一隻小鳥，(全體雙手平舉坐鳥飛狀)

(女誦) 媽媽就像那一藍藍的天空，

(合誦) 陪伴我。

(男女覆誦) 翱翔萬里。翱翔萬里。(雙手高舉)

(男誦) 當我失敗時，(低頭)

(男獨誦) 您給我

(男女覆誦) 加油打氣。加油打氣。(雙手握拳下拉，右腳踏地。)

(女誦) 當我成功時，(抬頭)

(女獨誦) 您給我，

(男女覆誦) 讚美鼓勵，讚美鼓勵，(雙手抱胸拍2下)

(男獨誦) 感謝您給我，

(合誦) 快樂的童年。HAPPY! HAPPY! (雙手手背朝外，在胸前左右  
上下搖動，作快樂狀。)

(女獨誦) 感恩您給我

(合誦) 甜蜜的生活。HONEY! HONEY! (雙掌托下巴，左右點頭。)

(男誦) 親愛的爸爸，

(女誦) 親愛的媽媽，

(女獨誦) 我想告訴您，

(合誦) 我好愛您！(雙手張開，上身向前傾。)

七、觀賞朗誦 DVD

八、實際演練

## 參、演說教學

一、初階演說教學設計：自己掌握一個小主題，說一分鐘。

二、為演說設計一個精彩的段落

(一) 內容：最能表現演說主題的材料。

1. 一件最難忘的事(高興、悲傷、難過……)
2. 一次印象深刻的經驗
3. 一本最喜歡看的書

(二) 言語上：最能抒發演說情感的形式

1. 氣勢流暢的排比句
2. 提出問題後的解釋或回答
3. 看完故事後的感言

(三) 結構上：最能突出演說內容的安排

1. 開端：別開生面，引人入勝
2. 中間：推波助瀾，掀起高潮
3. 結尾：彰顯意志，耐人尋味

三、演說技巧指導

(一) 選手條件：口齒清晰，作文底子好，能隨機應變，平日廣泛閱讀。

(二) 演說比賽類型：背稿演說、即席演說(從很多題中抽題)

(三) 訓練：

1. 背稿演說，訓練較易，寫好稿子，背熟稿子，練習表情動作即可。約二至四周。

2. 即席演說的訓練需從考古題的蒐集、時事的分析、佳文美句的應用、演說題目的分類（記敘文、論說文、抒情文等），長期培訓。

#### （四）演說初稿擬定

1. 仔細審題：針對題目仔細分析。
2. 立意明確：掌握方向，切合題旨。
3. 擬定大綱：段落分明，扣緊主題。結構要均勻，開頭和結尾各占五分之一以內，中間占五分之三。
4. 寫出細目：大段落中有許多小段
5. 選擇材料：有特色，見解獨到，與生活結合，多舉例，留給人深刻印象。
6. 舉出實例：切合主題，生動感人。加入時事議題。
7. 提出數據或引經據典：證明自己的看法，增加說服力。
8. 重視呼應：前後呼應，美麗的開頭，響亮的結尾。
9. 要有修辭：用詞適當、淺白，像是在和人交談，但是其中很自然的用到優美語詞或成語，更能加分。

#### （五）演說技巧

1. 語法正確，速度適當。
2. 發音正確，口齒清晰。
3. 語調：大小恰當，輕重快慢合拍，腔調合宜。
4. 眼神：輪流與評審及聽眾交會，眼神要隨文意表達。
5. 儀態：姿態表情大方自然，微笑環視評審和聽眾。
6. 手勢：適當使用手勢，要自然，但不宜過多。
7. 才藝：唱歌、跳舞、數來寶、繞口令，來一小段可畫龍點睛。
8. 放電：邊說邊演，活靈活現，讓聽眾都被你吸引住。
9. 時間：掌握準確，4 分鐘鈴響，就要準備結尾。

#### （六）比賽評分標準

1. 語音（聲、韻、調、語調）：占 45%
2. 內容（思想、結構、詞彙）：占 45%
3. 儀態（儀容、態度、表情）：占 10%
4. 時間：超過或不足時，每半分鐘扣平均分數 1 分，未足半分鐘，以半分鐘計。

#### 四、加強事項

- （一）除了音色美之外，語調、表情和手勢要配合情緒起伏表現。
- （二）發揮想像力、創意，充滿童心、童趣。
- （三）真誠說出你看到、聽到、感受到的，真情流露，才能引人入勝，感動聽眾。
- （四）練習要在許多陌生人前練膽，或在吵雜中練不分心不緊張。

#### 五、獲勝祕訣：

- （一）演說的要領：告知、說服、娛樂
- （二）題材要新穎，條理要分明。  
（引起聽眾興趣，說清楚講明白）
- （三）聲音要清晰，語調要變化。  
（高低、快慢、輕重、停頓、連續）
- （四）表情要豐富，眼睛看觀眾。  
（左右來回掃視聽眾，與聽眾眼神交會）
- （五）精神要飽滿，身體要放鬆。  
（自信、親切、自然）

#### 六、觀賞演說 DVD

### 肆、相聲教學

「相聲」是一種相貌與聲音結合的曲藝傳統說唱藝術。起源於

北京，流行全國各地。依演員人數的多寡有單口相聲、對口相聲和群口相聲。

1. 單口相聲是一個人說書，具有故事性，必須有「喂」，「喂」就是滑稽有趣，也就是現代人說的「笑點」。
2. 對口相聲由兩個人表演，一個叫「逗喂」，負責主述；站右邊另一個叫「捧喂」，負責幫腔或質疑。
3. 群口相聲由三人或三人以上演出，要有絕佳默契。

※它的基本功包括

說：講故事、說話。

學：模仿各種人物的聲音、動作、表情……。

逗：製造笑料。

唱：模擬一些曲藝表演的身段及歌唱。

※表演者大都用扇子、手絹、醒木或桌子當道具。內容包括天文、地理、歷史、戲曲、方言、演義、民間故事、語文、時事等，具有諷世勸善的作用，更有令觀眾哄堂大笑的效果。說相聲的人字正腔圓，說話乾淨俐落，出口成章，既逗趣又幽默，真是雅俗共賞。由於相聲只要兩人對口就可以表演，內容風趣幽默，是很受歡迎的民間藝術。

範例一：有趣的文字

（資料來源：菲律賓版新編華語課本第九冊第八課）

範例二：孫悟空打妖怪 （資料來源：國語日報馬爺爺說相聲）

◎觀賞相聲 DVD

伍、唐詩手語

示範教學

春 曉 孟浩然

春眠不覺曉，處處聞啼鳥。

夜來風雨聲，花落知多少。

**清 明** 杜牧

清明時節雨紛紛，路上行人欲斷魂，  
借問酒家何處有，牧童遙指杏花村。

**遊子吟** 孟郊

慈母手中線，遊子身上衣，  
臨行密密縫，意恐遲遲歸，  
誰言寸草心，報得三春暉。

**尋隱者不遇**

松下問童子，言師採藥去。  
只在此山中，雲深不知處。

**元日** 王安石

爆竹聲中一歲除，春風送暖入屠蘇，  
千門萬戶曠曠日，總把新桃換舊符。

## 陸、唱遊教學

### 一、唱遊歌曲分類

1. 遊戲：小毛驢、捕魚歌、母鴨帶小鴨、來猜拳。
2. 數字：數朋友、假如你生氣、我的朋友在哪裡。
3. 器官：手在哪裡、兩隻老虎、用你的身體跳一跳、頭兒肩膀膝腳趾、  
說哈囉、泥娃娃。
4. 故事：虎姑婆、山上的孩子。
5. 健康習慣：大家都喜歡。
6. 情緒教育：假如你生氣、因愛心中來。
7. 植物：老松樹、拔蘿蔔、牽牛花。
8. 動物：蜜蜂、母鴨帶小鴨、青蛙、蝴蝶、老烏鴉、魚兒水中游。



9. 節慶：鳳陽花鼓、恭禧恭禧、我的媽媽、清明。

10. 景物：小星星、郊遊、天黑黑、西北雨。

## 二、唱遊示範學

### 母鴨帶小鴨

呱呱呱呱呱呱，游來游去真快活，就是母鴨帶小鴨。

### 來猜拳

小朋友我們行個禮，握握手來猜拳，  
石碰怕呀看誰贏，輸了就要跟我走。

### 數朋友

一個兩個三個小朋友      四個五個六個小朋友  
七個八個九個小朋友      第十個小朋友站起來

### 假如你生氣

假如你生氣，假如你生氣，算到10，算到10，  
123456789-10，123456789-10，這個時候，不再生氣  
哈哈哈哈哈-哈，哈哈哈哈哈-哈，哈-哈-哈-

### 因愛心中來

親愛的，讓我們彼此相愛親愛的，讓我們彼此相愛，因愛心中來。

### 手在哪裡

手在哪裡    手在哪裡    在這裡    在這裡  
你今天好嗎？    我今天很好。再見吧！再見吧！

### 我的朋友在哪裡

一二三四五六七，我的朋友在哪裡？  
在這裡，在這裡，我的朋友在這裡。

### 兩隻老虎

兩隻老虎，兩隻老虎，跑得快，跑得快，  
一隻沒有耳朵，一隻沒有尾巴，真奇怪！真奇怪！

### 用你的身體跳一跳

用我的雙手拍拍拍 用我的雙腳踏踏踏  
用我的肚子縮縮縮 用我的屁股扭扭扭〈間奏 8\*2〉  
用我的雙眼眨眨眨 用我的肩膀搖搖搖  
用我的頭兒點點點 用我的身體跳跳跳  
〈身體往下往上 雙手搖〉  
〈雙手轉動 你真棒〉

### 頭兒肩膀膝腳趾

頭兒肩膀膝腳趾 膝腳趾 膝腳趾  
頭兒肩膀膝腳趾 眼耳鼻和口

### 說哈囉

你很高興你就說哈囉〈哈囉〉，你很高興你就說哈囉〈哈囉〉  
我們一齊唱呀！我們一齊跳呀！  
圍個圓圈盡情歡笑說哈囉〈哈囉〉。  
換詞〈拍拍手〉〈吹口哨〉〈踏踏步〉

### 泥娃娃

泥娃娃，泥娃娃，一個泥娃娃，

也有那眉毛，也有那眼睛，眼睛不會眨  
泥娃娃，泥娃娃，一個泥娃娃，  
也有那鼻子，也有那嘴巴，嘴巴不說話  
她是個假娃娃，不是個真娃娃。她沒有親愛的媽媽，也沒有爸爸。  
泥娃娃，泥娃娃，一個泥娃娃，我做她媽媽，我做她爸爸，  
永遠愛著她。

### 虎姑婆

好久好久的故事 是媽媽告訴我 在好深好深的夜裡 會有虎姑婆  
愛哭的孩子不要哭 牠會咬你的小耳朵  
不睡的孩子趕快睡 牠會咬你的小指頭  
還記得 還記得 閉著眼睛說 虎姑婆別咬我 乖乖的孩子睡著了

### 山上的孩子

山上的孩子 山上的孩子 都非常喜歡唱歌  
美妙的歌聲 從那山上陣陣飄下來  
穿過那森林和那山谷 也迴響在山徑上

### 大家都喜歡

小小臉兒洗乾淨 衣服穿得清潔整齊人人愛  
小小的手要常常洗 指甲也常剪  
每一天洗洗澡 哎呀 真舒服 大家都歡喜

### 蝴蝶

蝴蝶 蝴蝶 生得真美麗 頭戴著金線 身穿花花衣  
你愛花兒 花也愛你 你會跳舞 他有甜蜜

### 牽牛花

藤上朵朵牽牛花 花兒美麗像喇叭  
可惜喇叭不能吹 不像我的喇叭滴滴答

### 小小羊兒要回家

紅紅的太陽下山了 咿呀嘿 呀嘿  
小小的羊兒回家啦 咿呀嘿 呀嘿  
小小羊兒回家啦 有白有黑也有花  
你們可曾吃飽哇 天色已暗啦 星星也亮啦  
小小羊兒跟著媽 不要怕 不要怕  
我把燈火點著啦 呀嘿 呀嘿

### 恭禧恭禧

每條大街小巷 每個人的嘴裡  
見面第一句話 都是恭禧恭禧  
恭禧恭禧恭禧妳呀 恭禧恭禧恭禧妳

### 小星星

一閃一閃亮晶晶 滿天都是小星星  
掛在天上放光明 好像天上小眼睛  
一閃一閃亮晶晶 滿天都是小星星

### 媽媽的眼睛

媽媽的眼睛，是月亮的光芒，柔柔亮亮，指引我的方向。  
媽媽的眼睛，是太陽的光芒，熱情溫暖，使我更健康。  
媽媽的眼睛，是星星的光芒，一閃一閃，照亮我的心房。

### 搖籃曲

小寶貝快點睡，小鳥兒都已歸巢，  
花園裡和牧場上，蜜蜂兒不再吵鬧，  
只有那銀色月亮，悄悄地向窗裡照，  
照小寶夢遊仙島，小寶貝快快睡覺，  
睡吧！快睡吧！

### 天下的媽媽都是一樣的

天下的媽媽都是一樣的，喔！天下的媽媽都是一樣的。  
天下的媽媽都是一樣的，喔！天下的媽媽都是一樣的。  
媽媽，不管風吹雨打，不管星期或例假，  
我的媽媽從來不放假，工作為了家。  
廚房是她的天下，獅子頭還有紅燒鴨。  
樣樣她都精通不會假，她是我媽媽。  
從小常常挨罵，那是因為我不聽話。  
不要以為這是種懲罰，她只要我長大。  
媽媽我感謝你，沒有把我跟大毛比。  
雖然我考試沒有得第一，她說只要你盡了力。  
天下的媽媽都是一樣的，喔！天下的媽媽都是一樣的。  
天下的媽媽都是一樣的，喔！天下的媽媽都是一樣的。  
不管太陽升起，不管夕陽它又落西。  
為了我們你犧牲了自己，我永遠不會忘記。  
將來有那麼一天，我把太陽高高升起。  
掛在你永遠滿足的笑意裡，媽媽我愛你。  
天下的媽媽都是一樣的，喔！天下的媽媽都是一樣的。  
天下的媽媽都是一樣的，喔！天下的媽媽都是一樣的。  
啦啦啦啦啦啦……。

## 柒、團康活動在教學上的應

### ◎前言：

要把華語教得有聲有色，除了課本之外，通常會依課文的內容，選擇相關的語文遊戲、歌曲、故事、圖畫、詩歌、美勞、唱遊、說話、競賽或團康活動等，來提升學習興趣和充實教學內容。

- 一、 定義：二人以上，作有益健康、富有樂趣的活動。
- 二、 價值：解除陌生感、消除緊張和壓力，暖身、縮短彼此距離，增進成員的歸屬感、凝聚力、增進友誼，寓教於樂，是溝通人際的橋樑。

### 三、 內容：

- (一) 遊戲：大地遊戲、趣味競賽、團體遊戲。
- (二) 歌唱：唱和跳、帶動唱、卡拉 OK。
- (三) 舞蹈：土風舞、音樂遊戲、韻律操、有氧舞蹈。
- (四) 益智：頭腦體操、數字世界、腦力遊戲、腦筋急轉彎。
- (五) 語文：手語、文字遊戲、成語遊戲、趣味謎語、語文遊戲。

### 四、 特色：健康、和諧、快樂、變化、動態、緊湊。

### 五、 設計原則：慎選活動內容、多變化、靜動錯綜、發揮專長、利用人體器官配合動作一口、手腳、身體、利用現有的東西。

### 六、 帶領要領：時露笑容、懂群眾心理、從容放得開，先製造掌聲和笑聲、然後歌聲、多變化、多讚美、歡呼、幽默風趣，態度親切，說明清楚，音量適中、熟能生巧。

### 七、 熱力大放送：

- |             |            |
|-------------|------------|
| (一) 愛的鼓勵    | (二) 愛的鞭炮   |
| (三) 愛的親親    | (四) 愛的 KTV |
| (五) 愛的可口可樂  | (六) 愛的十全十美 |
| (七) 英雄、偶像崇拜 | (八) 你真的很不錯 |

### 八、 團康活動內容示範

(一) 解凍：心手相連、猜猜看（製造高潮的活動，活動適可而止，見好就收）。

(二) 唱和跳：小毛驢、捕魚歌、家、土風舞、韻律操。

低年級可依課文內容選搭唱遊歌曲。

### 小毛驢

我有一隻小毛驢，我從來也不騎，  
有一天我心血來潮，騎著去趕集，  
我手裡拿著小皮鞭，我心裡真得意，  
不知怎麼，嘩啦嘩啦，我摔了一身泥。

隊形：二人一組，面對面，坐或站均可。

方式：配合歌曲，一面唱歌一面猜拳，兩拍猜拳，兩拍作動作。

（贏的以大拇指指自己、輸的以食指指對方、平手以大拇指向兩側指）

### 捕魚歌

白浪滔滔我不怕，掌穩舵兒往前划。  
撒網下水到魚家，捕條大魚笑哈哈。  
嗨呦伊呦伊呦喂嗨呦，嗨呦伊呦伊呦喂嗨呦。  
嗨呦伊呦伊呦喂嗨呦，嗨呦伊呦伊呦喂嗨呦。

隊形：圍成雙重圓，外圈順時鐘方向，內圈反時鐘方向。

方式：配合歌曲邊走邊唱邊拍手，主持人喊停時，內外圈互相找一人蹲下，作一分鐘自我介紹，主持人指定一人請其向大家介紹剛認識的夥伴，然後再全體起立，重新開始。

### 家

我家門前有小河，後面有山坡。

山坡上面野花多，野花紅似火。

小河裡有白鵝，鵝兒戲綠波。

戲弄綠波，鵝兒快樂，昂頭唱清歌。

**動作說明：**

1. 前 4 拍：拍拍大腿拍拍手，後 4 拍依歌詞做動作
2. 有小河：雙手由左胸前作彈鋼琴狀，從左上向右下移動。
3. 坡：雙手在頭的左上方，作山狀 2 拍，右上方 2 拍。
4. 野花多：雙手向左上方，左手稍高，五指張開作開花狀 2 拍，  
右上方 2 拍。
5. 火：雙手在胸前劃一個圓
6. 有白鵝：左手上臂前抬曲腕，手指合併作鵝頭狀，右手手臂內  
彎，扶左手手肘（2 拍），右邊動作相同（2 拍）
7. 波：與「有小河」動作相同。
8. 鵝兒快樂：雙手手掌朝上在胸前上下揮動。
9. 歌：頭部向左方，雙手手掌張開靠近口邊，作唱歌狀（2 拍）。  
向右方 2 拍。

（三） 音響動作歌（帶動唱）：歡迎你、我們都是一家人、高山青、  
朋友、期待再相會、等無人…。

**歡迎你**

真真高興能見到你，滿心歡喜的歡迎你。

歡迎\*\*\*（拍手三下），歡迎\*\*\*（拍手三下）。

我們歡迎你。

**我們都是一家人**

我的家鄉在那魯灣，你的家鄉在那魯灣。




從前的時候是一家人，現在還是一家人。

手牽著手，肩併著肩，輕輕的唱出我們的歌聲。



團結起來，相親相愛，  
因為我們都是一家人，現在還是一家人。

**動作說明：**

1. 我的家鄉在那魯灣：雙手握拳，伸出大拇指，向自己指兩下（4拍）。雙手手掌心向上，放在右側，由外向內轉手腕兩次（4拍）。
2. 你的家鄉在那魯灣：雙手握拳，伸出食指，向前指兩下（4拍）。雙手手掌心向上，放在左側，由外向內轉手腕兩次（4拍）。
3. 從前的時候是一家人：雙手握拳在右上方互繞兩圈（2拍）。雙手握拳在左上方互繞兩圈（2拍）。雙手在胸前畫一間房子（) 的形狀（4拍）。
4. 現在還是一家人：雙手握拳在右下方互繞兩圈（2拍）。雙手握拳在左下方互繞兩圈（2拍）。雙手在胸前畫一間房子（) 的形狀（4拍）。
5. 手牽著手：雙手手掌在胸前互勾，右左右左擺動（4拍）。
6. 肩併著肩：雙手手掌在身體的右前方，左掌心向下，右掌心向上，左上右下合掌（2拍）。再翻轉到身體的左前方（2拍）。
7. 輕輕的唱出我們的歌聲：雙手手掌放在嘴邊，向右再向左連續做三次，像唱山歌大聲喊叫的動作（12拍）
8. 團結起來：雙手握拳一起向右由下往上舉起（2拍）。再雙手握拳一起左，右由下往上舉起（2拍）。
9. 相親相愛：雙手握拳，伸出彎曲的大拇指相對，向右、左、右、左擺動（4拍）。
- 10 因為我們都是一家人：右手拍左肩，再左手拍右肩（4拍）。雙手在胸前畫一間房子（) 的形狀（4拍）。
11. 現在還是一家人：同 4 之動作。

高山青

高山青，澗水藍。

阿里山的姑娘美如水啊！阿里山的少年壯如山！

啊啊啊啊啊，啊啊啊啊啊，

阿里山的姑娘美如水啊！阿里山的少年壯如山！

高山長青，澗水長藍，

姑娘和那少年是永不分呀！

碧水常圍著青山轉。(間奏)(重複)

**動作說明：**

前奏：拍手 (8+4) (8\*2)

1. 高山青：雙腳分開，雙手比山的形狀，向右舉 2 拍，向左舉 2 拍。  
再向右舉 2 拍，向左舉 2 拍。
2. 澗水藍：左弓右箭步，雙手從右上往左下作波浪狀 4 拍，雙手從左上往右下作波浪狀 4 拍。
3. 阿里山的姑娘：雙手比山的形狀，向上舉 (2 拍)，右食指點右頰，左手掌放右肘下，左腳後點 (2 拍)。
4. 美如水啊：雙手從上向下作波浪狀，慢慢往下蹲 (4 拍)
5. 阿里山的少年：雙腳分開，雙手比山的形狀，向右舉 2 拍，向左舉 2 拍。
6. 壯如山：雙手握拳，高舉往下拉 4 次 (8 拍)。
7. 啊…啊…：弓箭步，左手叉腰，右手掌張開置嘴邊，向右閃動 4 次，左同。(重複 1 次)
8. 高山長青：同 1
9. 澗水長藍：同 2
10. 姑娘和那少年：姑娘作撒嬌狀，少年作大力士狀。
11. 是永不分呀：雙手勾著在胸前左右搖。
12. 碧水常圍著青山：雙腳分開，雙手從右上往左下作波浪狀 4 拍，雙手比山的形狀，向右舉 2 拍，向左舉 2 拍。

13. 轉：雙手握拳在胸前滾轉（4 拍）
14. 間奏：雙腳分開，彎腰屈膝，雙手拍大腿 2 下，向右上甩 2 下。  
彎腰屈膝，雙手拍大腿 2 下，向左上甩 2 下。（重複）
15. 重複 1 至 12 的動作。
16. 轉：雙手握拳在胸前滾轉（4 拍），右滾 4 拍，左滾 4 拍，拍手 4 下。

### 朋友

這些年，一個人，風也過，雨也過。  
有過淚，有過錯，還記得堅持什麼。  
真愛過，才會懂，會寂寞，會回首。  
終有夢，終有你，在心中。  
朋友一生一起走，哪些日子不再有。  
一句話，一輩子，一生情，一杯酒。  
朋友不曾孤單過，一聲朋友你會懂。  
還有傷，還有痛，還要走，還有我。

### 期待再相會

再會！再會！難分難離在心底。  
哪知時間又經過，不敢說出一句話。  
雖然暫時要分開，總是有緣來作伙。  
只有真情放心底，期待你我再相會。

### 等無人

為著心愛伊一人，嘴唇嘴巴抹紅紅。  
來到昔日惜別的漁港，等君伊回航。  
望呀望呀！等呀等，等無心愛船入港。

無彩我，無彩我裝甲美噹噹！  
海風笑我是憨人，海鳥笑我空等。

（四） 團體遊戲：

1. 烏鴉烏龜：兩人一組，一人為烏鴉一人為烏龜，兩人面對，雙手平伸掌心相向，各有一手在對方雙手之間，主持人說烏鴉時，烏鴉可夾打烏龜，烏龜要閃避。主持人可編一故事，故事中適時提出烏鴉及烏龜。
2. 奇數偶數：兩人一組，一人為奇數一人為偶數，兩人面對，雙手平伸掌心相向，各有一手在對方雙手之間，主持人提問，如果答案是奇數，奇數人可夾打偶數人，偶數人要躲，反之相同。
3. 環遊世界找朋友：圍成雙重圓，外圈順時鐘方向，內圈反時鐘方向。邊唱「環遊世界找朋友」邊前進，唱完後依主持人宣布之交通工具組成規定之人數蹲下，例如：摩托車 2 人、三輪車 3 人、計程車 4 人。歌譜：旋律同「倫敦鐵橋他塌下來」。歌詞：環遊世界找朋友、找朋友、找朋友，環遊世界找朋友、找到好朋友。
4. 比特長：主持人宣布比大的（或小、長、短…），各組推派一名代表出來，主持人在宣布比什麼最大。例如：誰的嘴巴張得最大？最大者得 1 分，比賽數次後積分最高那一組為優勝。
5. 眉目傳情：主持人將一組數字告訴每排排尾，右眼眨一下代表 10，左眼眨一下代表 1，由排尾向前傳到排頭，最正確、最快的那一排為優勝。

（五）手語：見唐詩手語教學。

（六）歌曲：我永遠祝福你、祝你幸福、月亮代表我的心、

小城故事……等。

### 我永遠祝福你

朋友我永遠祝福你，朋友我永遠祝福你，  
祝福你健康，祝福你快樂，朋友我永遠祝福你。

朋友我永遠想念你，朋友我永遠想念你，  
想念你笑語，想念你友誼，朋友我永遠想念你。

朋友我永遠感謝你，朋友我永遠感謝你，  
感謝你扶助，感謝你鼓勵，朋友我永遠感謝你

備註：【朋友】可以改成【老師】

### 祝你幸福

送你一份愛的禮物，我祝你幸福。  
不論你在何時，或是在何處，莫忘了我的祝福。  
人生的旅途，有甘有苦，要有堅強意志。  
發揮你的智慧，流下你的汗珠，創造你的幸福。

### 月亮代表我的心

你問我愛你有多深， 我愛你有幾分。  
我的情也深，我的愛也真，月亮代表我的心。  
你問我愛你有多深， 我愛你有幾分。  
我的情不移，我的愛不變，月亮代表我的心。  
輕輕的一個吻，已經打動我的心。  
深深的一段情，教我思念到如今。  
你問我愛你有多深，我愛你有幾分。  
你去想一想，你去看一看，月亮代表我的心。

## 小城故事

小城故事多，充滿喜和。若是你到小城，來收穫特別多。  
看似一幅畫，聽像是一首歌。人生境界真善美，這裡已包括。

談的談，說的說，小城故事真不錯。

請你的朋友一起來，小城來做客。

備註：【小城】可以改成【當地地名】

（七）益智：頭腦體操、數字世界、腦力遊戲、腦筋急轉彎。

1. 機器人體操：一聲二聲三聲四聲輕聲有五種動作，老師唸讀一句話，學生做動作，加強辨別注音符號的聲調。
2. 大風吹：聽認注音符號。
3. 來猜拳：雙方同時用雙手隨意比出幾個指頭，聽主持人說加或減或乘，雙方搶答，錯的給對的槌槌背。

（八）語文：文字遊戲、成語遊戲、趣味謎語、語文遊戲。

1. 組字遊戲：木、目、心、人、口、可組成：相、想、呆、杏、保。
2. 瞎子摸象：矇住眼睛用手摸字型相似的較具加以辨識。例如：注音符號ㄅ ㄆ ㄇ ㄌ ㄋ、ㄣ ㄥ、ㄉ ㄊ。
3. 肢體動作：以身體部位寫注音符號。例如：用頭或臀部寫。
4. 小畫家：聽童謠畫插圖。
5. 組句遊戲：學生分3組，一組用黃色紙寫名字，一組用淺綠色紙寫在什麼地方，一組用粉紅色紙寫做什麼事，寫完摺好收來分別放入3個桶，老師指派3名學生，分別站在桶前，摸一張打開大聲朗讀。例如：陳素紅在操場唱歌。如果答案適當就鼓掌，答案不適當就重摸。可進階加第四張，寫什麼時間，第五張寫感覺。例如：早上陳素紅在操場唱歌真好聽。此遊戲可加強學生對句的人地時事物及感

覺，更有概念。用不同的顏色紙寫是好辨認，不易放錯桶子。

6. 猜謎語：謎題：有趣有趣真有趣，大口吃小口。猜一字（回）

謎題：二人在一起。猜一字（天）

謎題：木頭人。猜一字（休）

謎題：說的話很迷人。猜一字（謎）

謎題：十個太陽。猜一字（早）

謎題：青色的狗。猜一字（猜）

謎題：旁邊有人。猜一字（傍）

謎題：一半白天一半晚上。猜一字（名）

謎題：第二個女兒。猜一字（姿）

謎題：三個金。猜一字（鑫）

謎題：三個日。猜一字（晶）

謎題：三個口。猜一字（品）

謎題：天上無二，合去一口，家家都有。猜一字（人）

謎題：蟲入鳳巢飛去鳥。猜一字（風）

謎題：三十六計都用完了。猜一字（無計可施）

7. 成語接龍：開天闢地—地廣人稀—希奇古怪—怪力亂神。

結語：

能善用團康活動融入教學，將使你成為最受學生歡迎的 power 老師。